

Міністерство освіти і науки України
Сумський державний університет
Наукове товариство студентів, аспірантів,
докторантів і молодих вчених СумДУ

ПЕРШИЙ КРОК У НАУКУ

Матеріали
VIII студентської конференції
(Суми, 11 грудня 2016 року)



Суми
Сумський державний університет
2016

АНАЛІЗ РИЗИКУ РОЗВИТКУ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ У МЕДИЧНИХ СЕСТЕР

Дудка А., студентка; Лебединське медичне училище
ім. проф. М. І. Сітенка – КЗСОР, група ЗМ

В останні роки в Україні змінюється ставлення людей до роботи, вони втрачають впевненість у стабільності свого соціального й матеріального становища, в гарантованості робочого місця. Падає рейтинг деяких необхідних для суспільства професій - медичних працівників, вчителів. На жаль не кожен може адаптуватися до таких умов і ефективно виконувати свою роботу, а тому зростає психічне та емоційне напруження, проявляється тривога, депресія, психосоматичні розлади. Все це є симптомами синдрому емоційного вигорання.

Вивчаючи курс психології, ми дізналися, що синдром емоційного вигорання – це реакція організму, яка виникає внаслідок довготривалої дії професійних стресів. Емоційне вигорання - це процес поступової втрати емоційної, когнітивної та фізичної енергії, що проявляється у симптомах емоційного, розумового виснаження, фізичної втоми, особистої відчуженості та зниженням задоволення від виконаної роботи.

Для виявлення розвитку синдрому емоційного вигорання ми взяли медичних сестер Лебединської ЦРЛ. В дослідженні прийняли участь 11 медичних сестер (3 - хірургічного, 3 – гінекологічного, 3 - терапевтичного відділень, 2 медичні сестри поліклініки). При опитуванні звертали уваги не тільки на профіль відділення, а й на стаж роботи. Тестування медичних працівників проводилось за опитувальником діагностики емоційного вигорання В.В. Бойко. Методика дозволяє одержати докладну картину синдрому емоційного вигорання особистості, виявити провідні симптоми емоційного вигорання, що становлять три фази його формування: фазу напруження, фазу резистенції, фазу виснаження. Кожна фаза характеризується певними симптомами. Фаза напруження проявляється у незадоволеності собою, «провалах у пам'яті», відчуття тривоги, депресії. Друга фаза резистенції проявляється у зниженні інтересу до роботи, збільшення дратівливості, неадекватному

емоційному реагуванні. Проявами останньої фази виснаження є емоційна байдужість, відчуття постійної нестачі сил, повна або часткова втрата інтересу до людини.

Відповідно до ключа ми визначили суми балів окремо для кожного із симптомів емоційного вигорання. Згідно опитувальника показник прояву емоцій коливається від 0 до 30 балів. При формуванні певного симптому у людини сума балів складає від 10 до 15. Кількість балів 16 і вище говорить про сформованість певної фази. При порівнянні симптомів напруження, виявили, що найвищий показник (13 балів) є у медичної сестри терапевтичного відділення з 20-ти річним стажем роботи. Проявом фази напруження є відчуття тривоги, депресія. При підрахунку другої фази були вражені тим, що найвищий прояв (20 балів) вона має у медичної сестри поліклініки з 5-ти річним стажем. Проявилась характерним симптомом - неадекватним емоційним реагуванням. Остання фаза виснаження має найвищий показник (10 балів) у медичної сестри хірургічного відділення з 25-ти річним стажем роботи, яка проявляється емоційною байдужістю. Негативний психологічний вплив на стан свого здоров'я відчули 68 % від всіх опитаних медичних сестер. А також, при опитуванні медичні сестри відмічали у себе симптоми характерні для емоційного вигорання, такі як: головний біль, підвищена дратівливість, швидка втомлюваність, зниження концентрації уваги тощо.

З метою профілактики негативного психоемоційного впливу ми рекомендували медичним сестрами збільшити прогулянки на свіжому повітрі, більше спілкуватися з друзями, сім'єю, заняття спортом. Також позитивний вплив матимуть: тривалий сон, ранкова гімнастика, збалансоване раціональне харчування, водні процедури, масаж, прослуховування улюбленої музики.

Дослідження показало нерівномірність формування фаз емоційного вигорання. На підставі цих результатів, ми можемо зробити висновок, що при своєчасному виявленні певних симптомів можна знизити ризик виникнення синдрому емоційного вигорання у медичних сестер. Це дасть можливість медичним сестрам отримувати психологічне задоволення від обраної професії.

Керівник проекту Мельник О.С.,
викладач загальномедичних дисциплін